

Контрольная работа по дисциплине : спортивная медицина

Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях спортом

Задачи врачебного контроля:

- ❖ обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий,
- ❖ широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития,
- ❖ сохранения и укрепления здоровья студентов,
- ❖ активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов,
- ❖ занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Особенности врачебного контроля над детьми, подростками, юношами, девушками

Занятия физической культурой и спортом в детском возрасте, т. е. до окончания физического развития человека (до 20-21 года) ставят перед собой очень ответственную задачу - укрепление здоровья детей и обеспечение их гармонического развития.

Эти задачи могут быть успешно решены только при строгом соблюдении двух основных условий. Во-первых, они должны осуществляться с учетом особенностей возрастного физического развития и, во-вторых, под тщательным врачебным наблюдением, которое имеет свою специфику и во многом не повторяет врачебные наблюдения за взрослыми физкультурниками и спортсменами.

Индивидуальный подход

В зависимости от состояния занимающихся:

- ✓ дифференцирование нагрузки;
- ✓ уменьшение нагрузки.



В идеале -

первичный медицинский отбор в спортивную секцию и спортивную школу должен проводить спортивный врач с учетом:

- наследственного анамнеза и анамнеза жизни,
- данных антропометрии, соматоскопии, состояния полового развития,
- клинического обследования,
- данных функциональных проб,
- желаний, характера, наклонностей ребенка, соответствия выбранному виду спорта.



Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность

- *Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.*
- Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование.
- *Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. Занимающиеся спортом, — 2 раза в год, а студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, — 1 раз в семестр.*





При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.

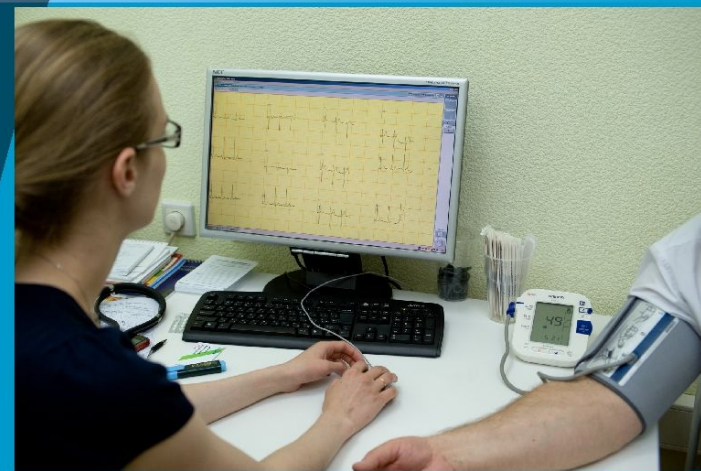


Велоэргометрия

- Это наиболее распространенный нагрузочный тест, позволяющий давать точную физическую нагрузку и осуществлять электрокардиографический контроль во время ее проведения. При проведении пробы ведут постоянный контроль за состоянием обследуемого и ЭКГ на осциллографе. ЭКГ регистрируется каждую минуту, измеряются также АД и частота дыхания. Эти же измерения делают на 1-, 3-, 5-, 7- и 10-й минутах восстановительного периода.



Медицинский контроль на соревнованиях



В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако даже при достаточном физическом развитии у некоторых подростков может наблюдаться отставание в созревании отдельных физиологических систем как индивидуальная особенность. Совершенно очевидно, что чем выше степень половой зрелости и связанный с этим более высокий уровень развития функциональных систем в данном возрасте, тем при прочих равных условиях будет выше и физическая работоспособность детей. Это необходимо учитывать при выполнении ими тренировочных и соревновательных нагрузок.

Заключение

- ▶ Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.